

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ditemukan bahwa aktivitas jasmani dapat mempengaruhi kepercayaan diri para penderita HIV positif. Setelah dipersentasekan hasil angket kepercayaan diri didapat nilai 73,43% untuk penderita HIV positif yang mengikuti kegiatan sepakbola dan 74,43% untuk penderita HIV positif yang mengikuti kegiatan boxing. Kedua nilai tersebut termasuk kedalam kategori kuat. Dilihat dari tabel kriteria persentase termasuk kedalam kategori kuat.
2. Ketika orang dengan HIV positif mendapatkan pengalaman-pengalaman dalam aktivitas jasmani dan berprestasi akan merubah pikiran, peran dan sikap yang akan menimbulkan rasa percaya diri, inilah yang memberikan pengaruh terhadap pelaku aktivitas jasmani (sepakbola dan boxing) dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Rumah Cemara Bandung mengenai dampak aktivitas jasmani (sepakbola dan boxing) terhadap pengembangan kepercayaan diri pada orang dengan HIV positif, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Rumah Cemara Bandung

Dikarenakan aktivitas jasmani yang dilakukan Rumah Cemara hanya sepakbola dan boxing, diharapkan pihak Rumah Cemara untuk memperbanyak jenis aktivitas jasmani yang diberikan seperti voli, bulutangkis, dan aktivitas jasmani yang memasyarakat lainnya.

Nadia Eka Putri, 2015

dampak aktivitas jasmani (sepakbola dan boxing) terhadap kepercayaan diri dengan HIV positif di rumah cemara bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Bagi Orang dengan HIV Positif

Dunia itu luas, tidak perlu memperhatikan masyarakat yang tidak memperdulikan keberadaan kalian. Jangan menarik diri dari lingkungan karena status HIV positif yang kalian miliki. Orang dengan HIV positif mempunyai hak yang sama untuk dapat berprestasi seperti masyarakat normal lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya mencakup dampak aktivitas jasmani (sepakbola dan boxing) terhadap pengembangan kepercayaan diri orang dengan HIV positif di Rumah Cemara Bandung, diharapkan bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengenai kepercayaan diri orang dengan HIV positif melalui aktivitas jasmani yang lebih banyak lagi selain sepakbola dan boxing baik itu di daerah Jawa Barat maupun di luar Jawa Barat.